



Plant-based κεφτεδάκια με πουρέ γλυκοπατάτας & σάλτσα gravy

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 25-30 λεπτά

Φυλάσσουμε τον πουρέ & τη σάλτσα gravy καλυμμένα στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

Υλικά:

[1 συσκευασία Garden Gourmet Vegan Balls](#)

Υλικά για τον πουρέ:

3 γλυκοπατάτες κομμένες σε μεσαία κομμάτια
100 γρ. βούτυρο
100 γρ. φυτική παρμεζάνα
1 κ.γλ. πάπρικα καπνιστή
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για την gravy:

3 κ.σ. φυτικό βούτυρο
1 λευκό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
500 γραμμάρια μανιτάρια της επιλογής, κομμένα σε φέτες
2 σκελίδες σκόρδο, ολόκληρες
1 κ.γλ. θυμάρι
150 ml κόκκινο κρασί
400 ml ζωμό λαχανικών ή μανιταριών
1 ½ κ.σ. σάλτσα σόγιας
2 κ.γλ. κορν φλάουρ
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Ρίχνουμε 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι, βάζουμε τα [Garden Gourmet Vegan Balls](#) και ψήνουμε για 8-10 λεπτά γυρνώντας τα ανα τακτά διαστήματα για να ψηθούν ομοιόμορφα.



- 2) Γεμίζουμε μία μεγάλη κατσαρόλα με νερό και ρίχνουμε μέσα τις γλυκοπατάτες, αλατίζουμε καλά και βράζουμε για 30-40 λεπτά ή μέχρι να τρυπιούνται με ένα πιρούνι.
- 3) Μόλις οι γλυκοπατάτες είναι έτοιμες, τις σουρώνουμε και τις αφήνουμε στην άκρη. Ρίχνουμε το βούτυρο σε κατσαρόλα και το αφήνουμε να ζεσταθεί. Όσο ζεσταίνεται το βούτυρο, λιώνουμε τις πατάτες με μία πρέσα πατάτας ή με ένα πιρούνι και αλατοπιπερώνουμε. Προσθέτουμε τη φυτική παρμεζάνα, την πάπρικα και ανακατεύουμε πολύ καλά.
- 4) Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε βούτυρο, προσθετούμε το κρεμμύδι και σοτάρουμε για 5-6 λεπτά. Προσθέτουμε ταμανιτάρια, αλατοπιπερώνουμε και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για ακόμη 10 λεπτά. Ρίχνουμε το σκόρδο, το θυμάρι και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά.
- 5) Σβηνουμε με το κρασί, αφήνουμε 3-4 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ και προσθετούμε τον ζωμό (αν βάλουμε μανιταριών αφήνουμε τα αποξηραμένα μανιτάρια μέσα) και τη σάλτσα σόγιας. Αφήνουμε να σιγοβράσει για άλλα 10-15 λεπτά.
- 6) Περνάμε το μείγμα από ένα λεπτό σουρωτήρι, καθαρίζουμε πολύ καλά τη κατσαρόλα και το επιστρέφουμε στην κατσαρόλα.
- 7) Ανακατεύουμε σε μικρό μπολ το κορν φλάουρ με 2 κ.σ. νερό και το ρίχνουμε στη σάλτσα gravy, ανακατεύοντας διαρκώς με ένα σύρμα μέχρι να δέσει.
- 8) Σερβίρουμε 2-3 κουταλιές πουρέ, τα [Garden Gourmet Vegan Balls](#) και περιχύνουμε με τη σάλτσα gravy.